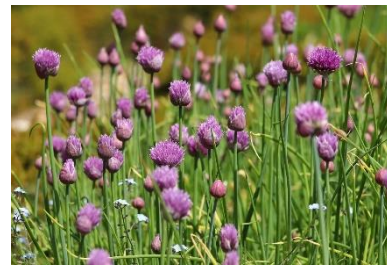




Rosmarin liebt es vollsonnig; trockene Böden. Passt hervorragend zu Fleischgerichte, mediterrane Speisen, Omelette, Saucen, Suppen, Kartoffeln, Fisch und vieles mehr. Hilft gegen Durchblutungsstörungen, Depressionen, Reizdarm, stärkt den Kreislauf und mildert Hautbeschwerden. Rosmarin belebt das Hirn und die Sinne! **TIPP:** Frische Rosmarinzweige ergeben ein hochwertiges Öl. Den Zweig in ein aromaarmes Speiseöl vier Wochen einlegen. Lecker für Salate und Marinaden.



Salbei mag sonnige, sandige, nährstoffarme Böden. Sie können es panieren+braten, passt zu Suppen, Pasta, Fleisch, Salate (Tomatensalat!), Käse-Saucen. Salbei hilft bei grippalen Infekten, Rachenentzündung, Schwitzen, Zahnfleischerkrankungen und Pickel. Die Blüten sind essbar. **TIPP:** Salbeibutter: in der Pfanne Butter schmelzen, frische Blätter erhitzen bis sie kross werden. Lecker für Nudeln oder Gnocchi.



Schnittlauch genießt es sonnig bis halbschattig, lehmig-sandiger Boden mit mäßiger Feuchtigkeit. Es schmeckt auf dem Butterbrot, zu Eiern, Salate, Kräuterbutter, Suppen, Quark, Kartoffelgerichte. Schnittlauch hilft gegen Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blasenschwäche und Hämorrhoiden. **TIPP:** Schnittlauch neben andere Nutz- und Zierpflanzen gepflanzt hat eine schädlingsabwehrende Wirkung.



Ysop liebt Sonne und windgeschützte, durchlässige Böden. Es schmeckt lecker zu Pilzgerichten, fettigen Fleischgerichten und Wild. Das Kraut erst nach dem Kochen dem Gericht zuführen und kurze Zeit ziehen lassen. Ysop wirkt krampflösend, schleimlösend, schweißhemmend und verdauungsfördernd. Hildegard von Bingen hatte das Kraut als kraftgebend und reinigend beschrieben. **ACHTUNG:** Hohe Dosen Ysop sind giftig.



Zitronen Thymian mag es sonnig, sandige und eher karge Böden. Es hat einen einzigartigen Geschmack: pikant, zitronig, leicht pfeffrig und lieblich. Die Blüten sind essbar. Thymian schmeckt am besten im Kochtopf! Das Fleisch wie Lamm, Kalb oder auch Fisch gewinnt an Aroma und sorgt zudem für eine leichte Verdauung. Thymian hilft bei Atemnot, Erkältungen mit Husten, Schnupfen, Erkrankungen der Bronchien. **TIPP:** Es eignet sich wunderschön zur Deko von Gerichten.

Kräuter – nicht nur lecker sondern auch gesund!



Wir haben für Sie eine große Auswahl an hervorragenden und hochwertigen Bio-Kräutern ausgesucht. In den nachfolgenden Seiten erläutern wir einiges zu den verschiedenen Sorten.

Kräuter sind nicht nur tolle frische Geschmacksbomben, sondern wirken auch gesund.

Lassen Sie sich inspirieren!

Ihr



Obst- und Gartenbauverein
Dietlingen e.V.



Basilikum ist einjährig und will es nicht zu sonnig. Der Boden sollte nährstoffreich und durchlässig sein. **Wichtig:** gießen! Es schmeckt in Saucen, zu Fischgerichten, für Kräuterpestos, zu Nudelgerichten, zu Salaten, in Erbsen- und Bohnensuppen. Frisches Basilikum harmonisiert perfekt mit Tomaten, Zucchini oder Aubergine. Hildegard von Bingen proklamierte: Wer starke Fieber hat oder Schüttelfrost, der koche Basilikum unter Zugabe von Honig in Wein, seihe es ab und trinke oft davon.



Blutampfer ist mehrjährig, liebt sonnige Standorte sowie einen frischen, feuchten Boden. Die jungen, Vitamin-C-haltigen Blutampferblätter können als Beimischung zu Salaten verwendet werden. Dank ihrer blutroten Äderung sehen sie im Salat sehr attraktiv aus. Er kann aber auch aufs Butterbrot, zu Eiern und Omeletts gegessen werden. Blutampfer wird frisch verzehrt. Blutampfer-Tee wirkt blutreinigend und entschlackend. Gerne kann er als Zierpflanze in Töpfen gezogen oder ins Beet als farbbringendes Element gesetzt werden. **ACHTUNG:** Wegen der enthaltenen Oxalsäure sparsam verwenden.



Bohnenkraut genießt es vollsonnig bis sonnig; trockene, eher sandige und nährstoffarme Böden. Vielseitiges Würzkräutchen, das auch bei Bauch- und Kopfschmerzen, Schlafbeschwerden und Hautproblemen hilft. Bohnenkraut passt perfekt zu Bohnen, aber auch zu Erbsen, Linsen, Kartoffeln, Quark, Kohl- und Buttergerichte. Gut zu **WISSEN:** Anders als es bei vielen Kräutern ist Bohnenkraut auch in getrockneter Version sehr aromatisch!



Borretsch alias Gurkenkraut will Sonne, aber windgeschützt sein. Ist einjährig. Borretsch hat einen leckeren ausgeprägten Geschmack nach frischen grünen Gurken. Er passt hervorragend zu (Gurken-) Salaten, auf Brotaufstrich, Quark aber auch zu Süßem. Das etwas haarige Blatt, sollte fein geschnitten verwendet werden. Borretsch bzw. Borretschöl hilft bei Neurodermitis, juckende Haut, trockene und schuppige Haut. Borretsch ist eines der sieben Kräuter für die Zubereitung der bekannten Frankfurter Grünen Soße. **TIPP:** Die Blüten können kandiert werden und Süßspeisen wie Kuchen, Grießbrei garnieren. Oder sie zieren als Deko Salate und Suppen.

Quellen: www.kraeuter-buch.de / www.mein-schoener-garten.de / Hildegard von Bingen (Buch)
Weitere Infos können Sie hier recherchieren. Viel Freude beim Gärtnern!



Currykraut oder italienische Strohblume, liebt Sonne. Der Duft nach Curry ist unverkennbar. Die Blätter können Speisen wie Reis, Hühnchen, Lamm, Rind, Humus und Paella würzen. Lecker in Verbindung mit Kokosmilch. Blühende Zweige sind toll für Trockensträuße. Currykraut hält Fliegen fern! Es wirkt verdauungsfördernd, entzündungshemmend und fördert körpereigene Abwehrmechanismen. **TIPP:** Blüten sind essbar.



Lavendel bevorzugt Vollsonne und trockene Böden. Lavendel mit Rosmarin kombiniert passt zu Hühnchen-, Lamm- und Fischgerichten. Sie können Blüten für Süßes wie Obstsalate und Kuchen verwenden. Als Heilkräutchen hilft es bei Schlaflosigkeit, Nervenschwäche und Migräne. Hildegard von Bingen verabreichte Lavendel bei Lungen- und Leberkrankheiten. Sie empfahl Lavendel in Wein oder Wasser zu sieden (Tee) und zu trinken. **TIPP:** Lecker sind gehackte Lavendelblätter mit Käse.



Liebstöckel oder Maggikraut bevorzugt Sonne bis Halbschatten sowie nährstoffreiche, feuchte Böden. Es passt zu Eintöpfen, Fisch, Geflügel und deftige Speisen. Lecker ist es frisch in Salaten. Es hilft bei Krämpfen, Harnwegsinfekten, Nierenbeschwerden, Ekzemen, Pickel und Rheuma. Allerlei alter **ZAUBER** verspricht Liebstöckel: So sollen Mädchen angeblich ihr Badewasser damit aromatisiert haben, um Männer zu becirchen.



Marokkanische Minze mag es sonnig. Die frischen Blätter eignen sich zum Aufbrühen von Tee, der auch kalt sehr gut schmeckt. Ob Limonade oder "Hugo" – die Marokkanische Minze darf nicht fehlen. Orientalische Gerichte wie Couscous-Salat oder Tabouleh werden damit verfeinert und sie passt zu Lammgerichten. Zudem wirkt sie belebend, krampflösend und fördert die Verdauung. **TIPP:** Sie wird bei Koliken, Blähungen oder anderen Bauchbeschwerden gerne getrunken.



Petersilie will es nicht zu sonnig und braucht einen nährstoffreichen Boden. Sie ist eine zweijährige Krautpflanze und wird am besten frisch verwendet. Ob zu Kartoffeln, in Salaten, Quark, in Soßen oder als Pesto – Petersilie darf in der Küche nicht fehlen. Zahlreiche Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Kalium und Magnesium sowie die Vitamine A, B und C sind in der Petersilie. **TIPP:** Petersilie ist sie ein patentes Kraut gegen körperlichen Knoblauchgeruch.